

Kurs przewodnikowski, kurs drużynowych

Temat: Prawidłowa komunikacja podstawą dobrych kontaktów międzyludzkich.

Cele:

1. Przedstawienie uczniom różnorodności komunikatów : werbalne, niewerbalne, bezpośrednie i pośrednie.
2. Omówienie różnic między asertywnym, biernym i agresywnym komunikowaniem się.
3. Zapoznanie uczniów z barierami komunikacyjnymi.
4. Przedstawienie warunków udanej komunikacji w sytuacjach trudnych, konfliktowych.

Cele operacyjne:

- uczeń zna i potrafi nazwać rodzaje komunikatów;
- uczeń rozróżnia komunikat werbalny od niewerbalnego, pośredni od bezpośredniego;
- uczeń zna różnice między asertywnym, biernym i agresywnym komunikowaniem się, zna bariery komunikacyjne;
- uczeń wybiera asertywny sposób komunikowania się;
- uczeń umie uzasadnić zastosowanie komunikaty pośredniego w sytuacji konfliktowej.

Metody: wykład, praca w grupach, praca indywidualna.

Pomoce: tablica, kreda, grafoskop, foliogramy, kartki z przykładami scenek.

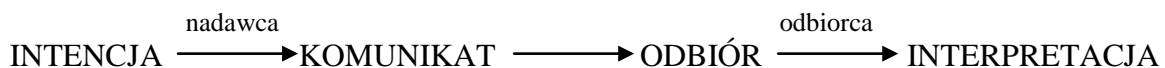
Przebieg zajęć

I (około 5 minut)

Nauczyciel wita się z uczniami, przedstawia temat lekcji. Prosi o zajęcie miejsc w kręgu. Prowadzący zwraca się do uczniów. Mówi o znaczeniu umiejętności porozumiewania się, informuje uczniów, że sztuki tej można się nauczyć.

Porozumiewanie polega na słownym **werbalnym** lub bezsłownym **niewerbalnym** przekazywaniu określonych informacji.

Nauczyciel rysuje na tablicy schemat komunikowania się.



Nauczyciel informuje, że w rozmowie osoba raz jest nadawcą, a raz odbiorcą komunikatu.

Żeby komunikacja była udana, należy tak podać komunikat, aby był zgodny z intencją (co się chciało powiedzieć) i zrozumiałą dla odbiorcy. Należy tak słuchać, aby nie tylko słyszeć, ale i rozumieć słowa, które rozmówca przekazuje.

Np. Koleżanka mówi do koleżanki : „, ale masz fryzurę?”

Nauczyciel zwraca się z pytaniem do uczniów: *Jak należy rozumieć ten komunikat?*

Odpowiedzi uczniów.

II (około 10 minut)

Omówienie przez nauczyciela różnic między asertywnym, biernym i agresywnym komunikowaniem się.

(Przedstawienie różnic na foliogramach- załącznik nr 1).

Zapoznanie uczniów z barierami komunikacyjnymi.

Nauczyciel informuje uczniów o barierach które zakłócają prawidłową komunikację.

BARIERY KOMUNIKACYJNE

1. Krytykowanie
2. Obrażanie
3. Orzekanie
4. Chwalenie połączone z oceną

OSĄDZANIE

5. Rozkazywanie
6. Grożenie
7. Moralizowanie
8. Nadmierne wypytywanie

DECYDOWANIE ZA INNYCH

9. Doradzanie
10. Zmienianie tematu
11. Logiczne argumentowanie
12. Pouczanie

UCIEKANIE OD
CUDZYCH POROBLEMÓW

Podczas rozmowy, rozmówcy patrzą na siebie lub nie, robią miny, wykonują pewne gesty przekazują w ten sposób bardzo wiele informacji - jest to **komunikacja niewerbalna**.

III (około 10 minut)

Ćwiczenie : „ Pukanie do drzwi”.

Nauczyciel proponuje uczniom ćwiczenie, podczas którego ich uwaga skierowana jest na bardzo prosty proces komunikacyjny, jakim jest pukanie do drzwi. Jest to jeden z przykładów komunikacji niewerbalnej.

Istotne są dwa aspekty:

- sygnały niewerbalne przekazują uczucia;
- sygnały są wieloznaczne.

Ochotnik wychodzi za drzwi i puka. Wszyscy w klasie zgadują, jaką osobę odgrywa pukający, gdzie puka i po co; jak się przy tym czuje?.

Przykłady do wykorzystania w scenie.

- służba hotelowa budząca gości w nocy – hotel się pali;
- mężczyzna , który wygrał w totolotka i wraca do domu;
- chłopak wstępujący po dziewczynę do domu jej rodziców;
- mężczyzna z ciężkim pakunkiem wracający do domu i niemający klucza.

Podsumowanie ćwiczenia.

- Po czym poznałem pewne rzeczy ?
 - Ile razy prawidłowo odgadłem ?
- } indywidualne wypowiedzi uczniów

IV (około 5 minut)

Nauczyciel informuje, że porozumiewanie ma ogromny wpływ na stosunki międzyludzkie. Otwarta komunikacja wzmacnia związki między ludźmi, buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Trudności w porozumiewaniu się odczuwamy w sytuacjach konfliktowych. Następuje wtedy oskarżanie się, obwinianie, obrażanie. Wówczas warto posłużyć się modelem komunikatu **bezpośredniego typu „ja”**.

Informuje on rozmówcę o tym, jak wpływa na nas jego zachowanie; jakie wywołuje emocje; jakie ma dla nas znaczenie. Komunikat jest jasny, mówi o moich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach. Rozmówca nie czuje się osaczony, nie musi się bronić.

Komunikat **bezpośredni** składa się z trzech części:

1. Ja czuję(wskazuje na konkretne nasze uczucia);
2. Kiedy Ty(konkretne zachowanie rozmówcy wywołujące w nas wspomniane emocje);
3. Ponieważ(opisujemy wpływ, jaki ma na nas przedstawione wcześniej zachowanie).

Nauczyciel podaje uczniom przykład komunikatu „JA”, i komunikatu „TY”

Mama wraca z pracy, widzi bałagan w pokoju.

- **Co Ty właściwie robisz, znów nie posprzątałeś w pokoju. (komunikat „TY”)**
- **Drażni mnie ten kurz na meblach i podłodze, gdy Ty rozwiążesz krzyżówkę, bo czuję się zlekceważona. (komunikat „JA”)**

V (około 10 minut)

Nauczyciel zaprasza uczniów do ćwiczenia.

Dzieli klasę na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje zadanie odegrania scenki używając komunikaty „JA”. (Grupa wybiera swoich przedstawicieli).

Scenka I

Koleżanka Ewa obiecała przygotować dla Ciebie materiały niezbędne do napisania pracy klasowej z historii. Umówiłaś się, że odbierzesz je od niej wieczorem. Kiedy przyszedłaś o umówionej godzinie, jej mama powiedziała, że Ewa poszła z Kaśką i Zuzą do kina. Następnego dnia spotykasz uśmiechniętą Ewę w szkole. Co jej mówisz ?

Scenka II

Ktoś ze znajomych zgubił Twoją książkę. Przychodzi i mówi Ci o tym. Jak reagujesz?

Scenka III

Nauczyciel zachęca Cię, byś wystąpił na akademii kończącej rok szkolny. Przekonuje Cię mówiąc, że jesteś dobrym uczniem i z pewnością z tak długim tekstem sobie poradzisz. Nie masz na to zupełnie ochoty i nie lubisz publicznie występować. Jak przebiega Twoja rozmowa z nauczycielem ?

VI (około 5 minut)

Nauczyciel podsumowuje spotkanie . Przypomina najważniejsze informacje dotyczące komunikacji werbalnej i niewerbalnej, zasad dobrego słuchania, komunikatów „JA”. Prosi uczestników lekcji o podzielenie się wrażeniami i doświadczeniami wyniesionymi z zajęć.

Różnice między asertywnym, biernym i agresywnym komunikowaniem się.

L.p	Postawa asertywna	Postawa bierna	Postawa agresywna
1.	Jestem pewny swojej wartości i nie obawiam się okazywać tego.	Jestem niepewny siebie i ulegam.	Jestem despotyczny, wyniosły i zarozumiały.
2.	Kiedy coś robię dobrze, otwarcie i głośno się z tego cieszę.	Kiedy coś robię dobrze, staram się obniżyć własne zasługi, kładę to na karb przypadku.	Pokazuję innym, że są gorsi ode mnie.
3.	Potrafię rozmawiać z ludźmi o trudnych sprawach bez okazywania wrogości.	Nie potrafię rozmawiać o trudnych sprawach.	Podczas trudnych rozmów bywam wrogi.
4.	Umiem pozostać sobą bez wywierania presji na innych.	Mam kłopoty z byciem sobą.	Nie umiem być sobą bez wywierania presji.
5.	Umiem spontanicznie cieszyć się z komplementów i obdarzać nimi innych.	Boję się komplementów i nie umiem nimi obdarzać.	Cieszę się z komplementów, ale rzadko ktoś mnie nimi obdarza, nie dbam o komplementowanie innych.
6.	Szanuję siebie tak samo jak innych.	Nie mam specjalnie powodów do szanowania siebie.	Szanuje przede wszystkim siebie.
7.	Proszę o to, czego mi potrzeba.	Nie proszę o to czego potrzebuję.	Żądam tego, czego potrzebuję.
8.	Nie obawiam się, że ludzie przestaną mnie lubić, kiedy nie zgodzę się z nimi.	Boję się, że ludzie przestaną mnie lubić, kiedy nie zgodzę się z nimi .	Nic mnie nie obchodzi, czy ludzie przestaną mnie lubić, kiedy nie zgodzę się z nimi.
9.	Mówię tyle, żeby nie zagadać innych.	Na ogół milczę.	Gadam non stop.
10.	Nie manipuluję ludźmi.	Podporządkowuję się im.	Manipuluję ludźmi.
11.	Czasem zgadzam się z krytyką mojej osoby, czasem nie.	Zawsze zgadzam się z krytyką mojej osoby.	Nigdy nie zgadzam się z krytyką mojej osoby.

12.	Nigdy nie obrażam ludzi, ale mówię wprost, jak się czuję z tym, co mi się w nich nie podoba.	Nigdy nie obrażam ludzi, bo w ogóle nie mówię, co mi się w nich nie podoba.	Obrażam ludzi i zawsze mówię im, co mi się w nich nie podoba.
13.	Dyskutuję, kiedy ktoś nie zgadza się ze mną.	Nie dyskutuję, kiedy ktoś nie zgadza się ze mną.	Robię się wściekły i atakuję, kiedy ktoś nie zgadza się ze mną.

(źródło: H. Hamer „, Klucz do efektywnego nauczania”)